

## COME RAFFORZARE IL SISTEMA IMMUNITARIO DEI BAMBINI

Cambio di stagione e sbalzi di temperatura mettono alla prova le difese immunitarie di grandi e piccoli. È possibile rafforzare il sistema immunitario dei bambini? possono aiutare degli integratori.

### **Come funziona il sistema immunitario dei bambini**

Il sistema immunitario dei bambini raggiunge la piena maturazione solo intorno ai 5-6 anni, per questo da piccoli sono molto più vulnerabili alle infezioni e impiegano più tempo degli adulti a guarire. Alla nascita, i piccoli posseggono quella che è chiamata immunità innata: questa è costituita, oltre che da difese di barriera come pelle e mucose, dalla capacità dell'organismo di sviluppare un'inflammatione con l'obiettivo di combattere i microbi. Si tratta però di una reazione molto generica - per questo si parla di risposta immunitaria aspecifica -, che non cambia in base all'agente infettivo, ma è sempre la stessa indipendentemente dalla minaccia. Crescendo, l'organismo sviluppa una sorta di memoria, che si arricchisce ogni volta che si trova a fronteggiare un'infezione: ogni volta che il bambino si ammala si rafforza quella che prende il nome di immunità acquisita. In questo caso si parla di risposta immunitaria specifica (o adattativa), che si attiva in maniera mirata in base al tipo di germe che sta provocando l'infezione. Andando avanti negli anni, l'immunità aspecifica e quella specifica lavorano in maniera sempre più coordinata per evitare di contrarre malattie e per debellare i patogeni. Nel frattempo, però, è normale che il bambino si ammali spesso, perché è continuamente sottoposto a sollecitazioni dall'esterno con cui il suo sistema immunitario si "allena". È verso i 6 anni di età che il suo sistema immunitario comincia a lavorare in maniera più simile a quello dell'adulto.

### **Come possiamo rafforzare il sistema immunitario dei bambini**

In vista dell'inverno, i genitori cercano di correre ai ripari con vitamine e integratori per il timore che il loro bambino si ammali troppo spesso. Sono paure del tutto legittime, ma la verità è che se non c'è una ragione specifica, individuata dal medico, non c'è bisogno di somministrare alcunché: anzi, se non c'è un deficit, assumere supplementi vitaminici può essere addirittura dannoso. Buone abitudini, invece, fanno sì che si abbiano tutti i nutrienti necessari per tenere in forze il sistema immunitario. Vediamo quali sono.

#### 1) Le vaccinazioni obbligatorie e raccomandate

I vaccini sono un mezzo sicuro con cui è possibile proteggere i propri bambini da malattie che possono essere anche gravi. Il vaccino mima l'attacco di un patogeno, così che il sistema immunitario generi una risposta immunologica e apprenda come fronteggiare quel virus o batterio.. Contrariamente a quanto qualcuno pensa, i vaccini non indeboliscono il sistema immunitario, ma

anzi lo aiutano a rispondere sempre meglio alle minacce. Per questa ragione i bambini che soffrono di infezioni respiratorie ricorrenti dovrebbe essere vaccinati contro l'influenza

## 2) Alimentazione

Le nostre cellule prendono l'energia di cui hanno bisogno per funzionare da ciò che mangiamo: un'alimentazione completa di tutti i nutrienti, perciò, è fondamentale per far andare avanti i processi del nostro organismo senza intoppi. Questo vale anche per il sistema immunitario: una dieta povera delle sostanze necessarie può impattare negativamente sul nostro sistema di difesa. In più, durante un'eventuale infezione il dispendio di energie è maggiore e non possono mancare le riserve per combattere i microbi. Molti studi oggi confermano il ruolo dell'intestino nel difenderci dalle minacce: questo organo è rivestito internamente dal GALT, tessuto linfoide che contiene una grande quantità di cellule immunitarie che contribuiscono a riconoscere e trattare gli antigeni. L'intestino è inoltre popolato dal microbiota, un insieme di microrganismi "buoni" che è lì per proteggerci da microbi che invece non devono colonizzare quest'area. Il microbiota inizia a formarsi appunto dalla nascita ed è diverso in ognuno di noi, perché molto legato alla nostra alimentazione: una dieta ricca di fibre da frutta, verdura e cereali integrali, insieme all'assunzione di cibi probiotici e prebiotici, permette di mantenere in salute questo gruppo di microrganismi. Uno studio italiano si è concentrato sull'azione della vitamina D in combinazione con i probiotici per stimolare il sistema immunitario. In particolare, la ricerca si è concentrata sulle proprietà del *Lactobacillus reuteri* DSM 17938, che, con la vitamina D, riduce la permeabilità intestinale, la cui compromissione espone a una più facile penetrazione da parte dei patogeni. Insieme, la vitamina e il probiotico risultano protettivi nei confronti delle infezioni respiratorie ed è stata osservata una riduzione dell'infiammazione bronchiale in bambini con asma e allergici agli acari della polvere. Per questa ragione consiglio spesso l'utilizzo di un farmaco che si chiama ReuflorD3 alla dose di 5 gocce al giorno lontano dai pasti dopo episodi infettivi o a cicli ripetuti in bambini con allergie o infezioni respiratorie ricorrenti

## 3) Immunomodulanti

Gli immunomodulanti sono specialità medicinali a base di lisati batterici, cioè frammenti di batteri selezionati che vengono somministrati con frequenza ai soggetti, compresi i bambini, che soffrono di infezioni respiratorie recidivanti, con l'obiettivo di ridurre intensità e durata. Solitamente vengono consigliati più cicli di trattamento, partendo dal cambio di stagione da estate ad autunno. Personalmente non ho mai riscontrato buoni risultati con questi farmaci né con i prodotti omeopatici, Sono comunque prodotti senza importanti effetti collaterali e quando i genitori insistono per un tentativo non ci sono controindicazioni. L'importante è sapere che comunque bisogna rispettare tutte le altre indicazioni, In particolare quelle che seguono

## 4) Lo stile di vita sano e le buone abitudini di prevenzione

Far sì che il bambino conduca uno stile di vita sano è importante per garantirgli una crescita adeguata e in salute, in ogni ambito. Buone abitudini, quindi, sono utili anche per prevenire un indebolimento del sistema immunitario. Tra queste ci sono:

- giuste ore di sonno per accumulare le giuste energie necessarie per il funzionamento del sistema immunitario

- attività fisica, che aumenta il numero di globuli bianchi;
- tempo all'aria aperta, che aiuta a sintetizzare la vitamina D;
- giusti tempi di convalescenza dopo malattie da raffreddamento e influenza;
- mantenere naso e gola umidi, facendo attenzione a non far seccare troppo l'aria nelle stanze ed effettuando spesso lavaggi nasali;
- igiene delle mani, specialmente prima di mangiare e quando si rientra da fuori;
- evitare l'esposizione al fumo passivo, che aumenta il rischio di malattie respiratorie.